

راهنمای شما برای شروع

به طرح Aetna Better Health خوش آمدید

هر آنچه که باید در مورد مزایا، منابع و موارد اضافی ارزشمند Medicaid خود بدانید، همه را در یک جا بیابید:

- دفترچه راهنمای اعضا را دانلود کنید
- یاد بگیرید چگونه ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه خود را پیدا کنید یا تغییر دهید
- داروخانه‌ها را پیدا کنید و ببینید آیا داروهای شما در فهرست داروهای طرح شما هستند یا خیر
- غربالگری ریسک سلامت عضو جدید را انجام دهید
- با تمام راه‌های دسترسی به مراقبت آشنا شوید
- مزایای تحت پوشش و موارد اضافی رایگان خود را بررسی کنید
- از پورتال اعضا استفاده کنید

کد QR را اسکن کنید یا به
go.aetna.com/ آدرس
va-getstarted مراجعه
کنید



Aetna Better Health®
of Virginia

چک لیست شروع شما

این مراحل ساده می‌تواند به شما کمک کند تا با اطمینان خاطر از مزایای Medicaid خود استفاده کنید. این راهنما به شما کمک می‌کند تا شروع کنید.

اگر آن را از طریق پست دریافت نکردید، با ما به شماره
1-800-279-1878 (TTY: 711) تماس بگیرید تا یکی
دیگر برایتان ارسال شود.

☐ کارت ID عضویتان
را گرفته‌اید؟

نام PCP را که روی کارت ID عضویتان درج شده است،
بررسی کنید. اگر صحیح نیست، می‌توانید آن را در هر
زمان در پورتال اعضا یا با تماس با ما تغییر دهید.

☐ ارائه‌دهنده
مراقبت‌های اولیه
(PCP) خود را تأیید
کنید

ما ویزیت‌های PCP را بدون هیچ هزینه‌ای برای شما
پوشش می‌دهیم. PCP شما در تدوین یک برنامه برای
حفظ و ارتقای سلامتتان در سال پیش رو به شما کمک
می‌کند.

☐ چکاپ سالانه خود را
با PCP خود رزرو
کنید

این اولین قدم برای دریافت مراقبت‌های تخصصی
شخصی‌سازی شده‌تر است. می‌توانید غربالگری را در پورتال
اعضا تکمیل کنید.

☐ غربالگری سلامت
عضو جدید را تکمیل
کنید

برای اطلاعات بیشتر به بخش «مزایای اضافی شما» در
صفحه 3 مراجعه کنید.

☐ مزایای اضافی رایگان
خود را کشف کنید

برای اطلاعات بیشتر به «راهنمای جامع شما برای استفاده
از طرح سلامت» در صفحه 6 مراجعه کنید.

☐ دفترچه راهنمای اعضا
را مرور کنید

حساب کاربری‌تان را در پورتال اعضا ایجاد کنید

QR را اسکن کنید یا به آدرس go.aetna.com/va-portal بروید. در آنجا می‌توانید:

- کارت ID عضویت خود را مشاهده کنید
- غربالگری سلامت عضو جدید را انجام دهید
- PCP خود را تغییر دهید
- و موارد دیگر





مزایای اضافی شما

پوششی که می‌توانید روی آن حساب کنید، به علاوه‌ی موارد اضافی رایگان

طرح شما خدمات پایه‌ای زیر را پوشش می‌دهد، از جمله:

- مراقبت‌های پزشکی
- داروهای تجویزی
- مراقبت‌های سلامت روان
- مراقبت از بینایی
- مراقبت‌های دندانپزشکی

اما این تنها بخشی از مزایاست. ما همچنین مزایای اضافی برای حمایت از سلامت جسمی، روحی و مالی شما ارائه می‌دهیم. که شامل موارد زیر می‌شود:



یک تلفن هوشمند با یک طرح بی‌سیم رایگان برای کمک به شما در برقراری ارتباط.



سرویس رفت‌وآمد رایگان به مصاحبه‌های شغلی، فروشگاه‌های مواد غذایی، خدمات اجتماعی و عمومی و موارد دیگر.



آموزش مهارت‌های شغلی و زندگی، از جمله کمک برای دریافت مدرک GED و آموزش آنلاین برای اشتغال.



کارت‌های هدیه برای انجام اقدامات برای حفظ سلامتی مانند معاینات سالانه، واکسن و موارد دیگر.



کمک هزینه ماهیانه \$20 برای محصولات مراقبت از قاعدگی مانند تامپون، پد و سایر اقلام مراقبت شخصی.



برای بررسی تمام مزایای طرح خود کد QR را اسکن کنید یا به آدرس go.aetna.com/va-benefits مراجعه کنید.

بینید چه چیزهایی پوشش داده شده است

شریک خود در سلامت را پیدا کنید

ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) شما، شریک و همراه همیشگی‌تان در حوزه سلامت است.



حتی وقتی حالتان خوب است، بهتر است برای معاینه سالانه به PCP خود مراجعه کنید. این فرصتی است برای پرسیدن سوال، تشخیص هرگونه مشکل سلامتی جدید و پیشگیری از مشکلات بعدی.

اگر در حال مدیریت یک بیماری مزمن هستید، PCP شما مانند کاپیتان تیم مراقبت‌تان عمل می‌کند. او می‌تواند در صورت نیاز شما را به سایر ارائه‌دهندگان ارجاع دهد و اطمینان حاصل می‌کند که همه افراد در هماهنگی با یکدیگر برای حمایت از مراقبت‌های شما همکاری می‌کنند.

یادآوری

می‌توانید در هر زمان PCP خود را از طریق پورتال اعضا تغییر دهید یا با ما تماس بگیرید.

یک PCP پیدا کنید که برایتان مناسب باشد

برای جستجو در فهرست ارائه‌دهندگان ما به [AetnaBetterHealth.com/VA-provider-list](https://www.aetna.com/VA-provider-list) مراجعه کنید. یا برای درخواست نسخه چاپی فهرست ارائه‌دهندگان با ما تماس بگیرید.

مهم است یک PCP پیدا کنید که نیازهایتان را برآورده کند. هنگام انتخاب PCP، از خود پرسید:

آیا ویزیت مجازی ارائه می‌دهند؟



آیا ساعات کاری برای شما مناسب است؟



آیا دسترسی به مطب آسان است؟



آیا کارکنان خوش‌برخورد و یاری‌رسان هستند؟



آیا به زبان مورد نظر شما صحبت می‌کنند؟



به ما کمک کنید تا بفهمیم برای داشتن بهترین احساس به چه چیزهایی نیاز دارید

غربالگری سلامت عضو جدید را تکمیل کنید.

این اولین قدم برای دریافت مراقبت‌های شخصی‌سازی شده‌تر است. غربالگری آسان و محرمانه است.

می‌توانید غربالگری سلامت را در پورتال اعضا انجام دهید. برای شروع، کد QR را اسکن کنید یا به آدرس go.aetna.com/va-screening مراجعه کنید.



مراقبت‌های مورد نیاز خود را در زمان نیاز دریافت کنید

PCP شما اولین مرجع شما برای دریافت مراقبت‌های سلامت است. اما شما گزینه‌هایی برای مراقبت در هر کجا و هر زمان که به آن نیاز داشته باشید، دارید.



مراقبت‌های اورژانسی دریافت کنید

برای علائم جدی یا تهدیدکننده زندگی، فوراً تحت مراقبت‌های پزشکی قرار بگیرید. ما هزینه آمبولانس را پوشش می‌دهیم. می‌توانید برای مراقبت‌های اورژانسی از هر بیمارستانی استفاده کنید، حتی اگر تحت پوشش شبکه ما نباشد. با **911** تماس بگیرید یا در صورت بروز موارد زیر به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید:

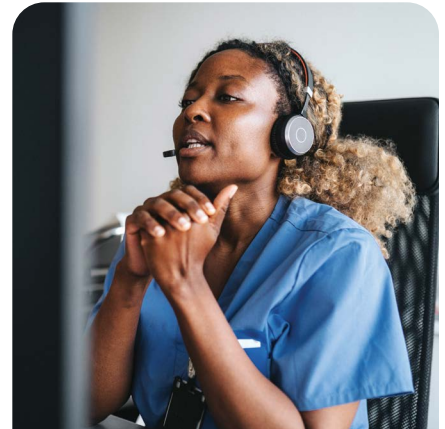
- درد شدید
- آسیب‌های جدی
- بیماری ناگهانی
- بیماری که به سرعت رو به وخامت می‌رود



دست‌رسی به مراقبت‌های پس از ساعات کاری

به یک کلینیک مراقبت‌های فوری مراجعه کنید. آنها می‌توانند در مورد مشکلاتی که فوری هستند، اما تهدیدکننده زندگی نیستند، کمک کنند. که شامل مواردی مانند موارد زیر می‌شود:

- جراحات جزئی
- علائم شبه آنفولانزا
- حالت تهوع، اسهال یا سایر مشکلات گوارشی
- عفونت‌ها
- و موارد دیگر



هر زمان با یک پرستار صحبت کنید

خط تلفن پرستار 24 ساعته ما همیشه در خدمت شماست. می‌توانید در هر ساعتی از شبانه‌روز با یک پرستار صحبت کنید. سوالات مربوط به سلامتی خود را بپرسید، در مورد مدیریت یک بیماری و موارد دیگر اطلاعات کسب کنید.* کافی است با شماره **1-800-279-1878 (TTY: 711)** تماس بگیرید.

* این پیام صرفاً جهت اطلاع‌رسانی است، توصیه پزشکی محسوب نمی‌شود و جایگزین مراقبت‌های پزشکی مناسب ارائه‌شده توسط پزشک نیست.

راهنمای جامع شما برای استفاده از طرح سلامتتان

راهنمای اعضا شامل تمام اطلاعاتی است که برای آشنایی با طرح سلامت خود نیاز دارید. از آن برای اطلاع از موارد زیر استفاده کنید:

- این که طرح شما چه چیزهایی را پوشش می‌دهد و چه چیزهایی را پوشش نمی‌دهد
- نحوه تهیه دارو و استفاده از مزایای داروخانه
- فرانشیز و سایر هزینه‌ها (در صورت وجود)
- کمک زبان
- موارد تحت پوشش در خارج از شبکه
Aetna Better Health
- ثبت مطالبه (در صورت وجود)
- ارائه دهندگان خدمات در شبکه ما
- دریافت خدمات مراقبت‌های اولیه، مراقبت‌های تخصصی و مراقبت‌های سلامت رفتاری
- نحوه دریافت ارجاع (در صورت نیاز)
- این که چگونه و چه زمانی از خدمات اورژانس استفاده کنید
- دریافت مراقبت پس از ساعات اداری معمول یا خارج از شبکه
- ثبت شکایت یا اعتراض
- درخواست تجدیدنظر در مورد تصمیمی که بر پوشش، مزایا یا رابطه شما با طرح بیمه‌تان تأثیر می‌گذارد
- نحوه تصمیم‌گیری در مورد مزایای تحت پوشش
- حقوق و مسئولیت‌های عضویت شما
- اطلاعیه در مورد رویه‌های حفظ حریم خصوصی



بررسی دارید؟
هر زمان که خواستید با ما تماس بگیرید.

خدمات اعضا

1-800-279-1878 (TTY: 711)

24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته



خط پرستار

1-800-279-1878 (TTY: 711)

24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته



دفترچه راهنمای اعضا را مشاهده کنید

QR را اسکن کنید یا به آدرس **go.aetna.com/va-handbook** مراجعه کنید. یا با ما به شماره **1-800-279-1878 (TTY: 711)** تماس بگیرید تا یک دفترچه راهنما برایتان پست شود.



پاداش‌هایی که می‌توانید کسب کنید

مراقبت‌های پیشگیرانه، مانند معاینات و غربالگری‌ها، کلید حفظ سلامت شما و خانواده‌تان است. طرح شما مراقبت‌های پیشگیرانه را بدون هیچ هزینه اضافی پوشش می‌دهد. از آن بهتر، می‌توانید با انجام اقداماتی در راستای حفظ سلامتی خود، کارت هدیه دریافت کنید. پاداش‌هایی که می‌توانید کسب کنید به این ترتیب است.

\$25	معاینه سلامت بانوان	معاینه سالانه سلامت بانوان خود را طبق توصیه پزشک انجام دهید.
\$25	سلامت مردان	خدمات مراقبت‌های پیشگیرانه مهم را طبق توصیه پزشک خود انجام دهید.
\$25	ویزیت دوره‌ای دیابت	طبق توصیه پزشک، معاینه سالانه سلامت دیابت خود را انجام دهید.
\$10-\$25	ویزیت‌های سلامت کودک	با Ted E. Bear, M.D. Wellness Club®، کودکان می‌توانند برای ویزیت‌های سلامت کودک پاداش دریافت کنند. (مبلغ پاداش بسته به سن کودک متفاوت است.)
\$50	مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان	ویزیت‌های قبل و بعد از زایمان خود را تکمیل کنید
\$10-\$50	واکسن برای نوجوانان	نوجوانان می‌توانند در ازای دریافت این واکسن‌ها تا \$50 دریافت کنند: واکسن سه‌گانه (Tdap)، واکسن منگوکوک و دو دوز واکسن HPV.
\$50	قدم بعدی: انتقال از مراقبت‌های اطفال به مراقبت‌های اولیه	برای اعضای 18 تا 20 ساله، خدمات مراقبت‌های پیشگیرانه مهم را طبق توصیه پزشک خود انجام دهید.

Aetna از قوانین حقوق مدنی فدرال مربوطه پیروی می‌کند و بر اساس نژاد، رنگ پوست، ملیت، سن، معلولیت یا جنسیت تبعیض قائل نمی‌شود.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or 1-800-385-4104 (TTY: 711).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

ARABIC:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقة هويتك أو على الرقم (1-800-385-4104 (TTY: 711).

PERSIAN:

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، به صورت رایگان می‌توانید به خدمات کمک‌رسانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج‌شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره (1-800-385-4104 (TTY: 711 تماس بگیرید.

برای مشاهده اطلاعات کامل عدم تبعیض ما به آدرس go.aetna.com/va-ndn مراجعه کنید.



Aetna Better Health of Virginia
PO Box 818044
Cleveland, OH 44184-8044

برای دریافت اطلاعات از طریق پیامک یا ایمیل، ثبت نام کنید.
با ما به شماره (TTY: 711) 1-800-279-1878 تماس بگیرید و آدرس ایمیل و/یا شماره
تلفن خود را به ما بدهید.

به Aetna Better Health of Virginia خوش آمدید

هر چیزی که برای شروع استفاده از طرح
خود نیاز دارید، اینجا است - همه در
یک جا.

در داخل دفترچه راهنما، منابع مفیدی برای شروع
استفاده از طرح خود پیدا خواهید کرد:

- یک چک لیست ساده برای شروع کار ✓
- نحوه انتخاب یا تغییر ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCP) ✓
- اینکه برای دریافت خدمات مراقبتی، چه زمانی، چگونه و به کجا مراجعه کنید ✓
- اطلاعات مربوط به مزایا و پشتیبانی های اضافی که در طرح شما گنجانده شده است ✓
- نحوه استفاده از دفترچه راهنمای اعضا و سایر منابع ✓